陈式太极拳新架第一路

第一势	预备势
第二势	金刚捣碓
第三势	懒扎衣
第四势	六封四闭
第五势	单鞭
第六势	金刚捣碓
第七势	白鹤亮翅
第八势	斜行
第九势	初收
第十势	前蹚拗步
第十一势	第二斜行
第十二势	再收
第十三势	前蹚拗步
第十四势	掩手肱锤
第十五势	十字手
第十六势	金刚捣碓

第十七势	庇身锤
第十八势	青龙出水
第十九势	双推掌
第二十势	三换掌
第二十一势	肘底锤
第二十二势	倒卷肱
第二十三势	退步压肘
第二十四势	中盘
第二十五势	白鹤亮翅
第二十六势	斜行拗步
第二十七势	闪通背
第二十八势	掩手肱锤
第二十九势	大六封四闭
第三十势	单鞭
第三十一势	运手
第三十二势	高探马
第三十三势	右擦脚

第三十四势　　左擦脚
第三十五势　　转身左蹬脚
第三十六势　　前蹚拗步
第三十七势　　击地锤
第三十八势　　翻身二起脚
第三十九势　　护心锤
第四十势　　旋风脚
第四十一势　　右蹬脚
第四十二势　　海底翻花
第四十三势　　掩手肱锤
第四十四势　　小擒打
第四十五势　　抱头推山
第四十六势　　三换掌
第四十七势　　六封四闭
第四十八势　　单鞭
第四十九势　　前招、后招
第五十势　　野马分鬃

第五十一势　　大六封四闭
第五十二势　　单鞭
第五十三势　　双震脚
第五十四势　　玉女穿梭
第五十五势　　懒扎衣
第五十六势　　六封四闭
第五十七势　　单鞭
第五十八势　　运手
第五十九势　　双摆莲
第六十势　　跌叉
第六十一势　　左右金鸡独立
第六十二势　　倒卷肱
第六十三势　　退步压肘
第六十四势　　中盘
第六十五势　　白鹤亮翅
第六十六势　　斜行
第六十七势　　闪通背

第六十八势	掩手肱锤
第六十九势	六封四闭
第七十势	单鞭
第七十一势	运手
第七十二势	高探马
第七十三势	十字单摆莲
第七十四势	指裆锤
第七十五势	白猿献果
第七十六势	六封四闭
第七十七势	单鞭
第七十八势	雀地龙
第七十九势	上步七星
第八十势	退步跨虎
第八十一势	转身双摆莲
第八十二势	当头炮
第八十三势	金刚捣碓
	收势